

Patinação em linha



A patinação em linha oferece muitas oportunidades de tornar as aulas de esportes atraentes com diversão e jogos.

Curve runs, piruetas, saltos, truques e hóquei em linha fazem da patinação em linha um conteúdo de aula extremamente interessante e variado. As habilidades coordenadas são abordadas e aprimoradas, e a condição pode ser promovida de maneira favorável às articulações.

Importante

- Cole tiras refletoras de luz nos patins na parte de trás e na frente. À noite, leve uma luz branca brilhando na frente e uma luz vermelha brilhando atrás que possa ser facilmente vista. Ela pode ser fixada na roupa.
- Ande somente em praças sem tráfego, em calçadas, caminhos de pedestres e ciclovias.
- Trafegue em ruas laterais com baixo volume de tráfego somente se não houver calçadas, bem como em faixas de pedestres e ciclovias ao longo da via.
- Respeite o sinal de "proibição de dispositivos semelhantes a veículos" e respeite a "proibição de pedestres"
- Os freios e a "zona de deformação" são uma parte importante da prevenção de acidentes! Certifique-se de que as cotoveleiras e joelheiras estejam abastecidas.



Imagens relacionadas a: noções básicas, pilotagem, curvas, colisões, frenagem, técnica, fotos de filas

10' Schonersafete mit Hindernissen (mit Turmschehen)
Du läufst zwischen Start und Ausrichtungspunkt hin und her. Jedes Mal, wenn du das Depot erreicht, ziehst du ein Paar Schoner (Knie, Hand, Ellbogen, Hüfte) an. Du läufst zurück zum Start, kniest unter dem gegährichten Bein deiner Gruppe durch und klatscht den nächsten Läufer ab. Bis du das nächste Mal an der Reihe bist, kannst du kontrollieren.

10' Ausrichtung kontrollieren, Inline-Skates anziehen
→ Ziel: Kontrolle Hohl, Ellbogen, Hand, Knie, Schenkel.

15' Einführung Positionen im Stand
1. Die Lehrperson zeigt die Ready-Position vor.
2. In der Ready-Position hoch- und tiefgehen.
3. In der Ready-Position Augen schliessen.
4. Einführung A- und V-Position: Der Körper ist in der Ready-Position, die Lehrperson zeigt vor, ihr macht nach.
5. Einführung Scherposition: Die Lehrperson zeigt vor, ihr macht nach.

Positionen im langsamen Fahren
1. Zu zweit A stoss B in Ready-Position.
2. Tatzelrunde.

3. Seitwärts kippen (gegen Partner, Wand).
1. Brengen - Strecken
2. X-Beine, O-Beine.
3. Seitwärts kippen (gegen Partner, Wand).
4. Auf vordere Rolle - kippen.
5. Drehen.

6. Zu zweit Rücken gegen Rücken, Abstand 1m:
1. Oberkörper drehen und in die Hände klatschen.
2. Zuerst Rücken gegen Rücken, Abstand 1m: Oberkörper drehen und in die Hände klatschen.
3. Doppelt-Schwitzle (Endform): Körper hin in die Ready-Position geföhrt.
4. Schwitzle (beidseitig): vgl. 1., aber beide Beine gleichzeitig.
5. Doppel-Schwitzle (Endform): vgl. 1., aber statt der Ready-Position folgt ein Wechsel von den Innen- auf die Aussenkanten.
→ Ziel: Einstieg in die einfache Rolltechnik.

15' Anwendungs:
bewusst sich mittels Schwitzle anstellen, wird es zum Kopf.
→ Ziel: SPERRENSCHWITZLENNEN.

Zeit Hauptteil
5' 1. Fangen und Erlösen
1. Fangen und Erlösen
2. Sturz Endform
3. Technik-Aufbaureihe
4. Wer rutscht am weitesten?
5. Wer gleitet am weitesten?

20'
1. Die Lehrperson zeigt die Ready-Position vor.
2. Knie- und Hand-Übungen.
3. Fesseln (D-G): Becken hochziehen; Oberkörper aufwachen und dabei Arme in Ready-Position beibehalten; weiter wie bei Übung 2.
4. Ready-Position (Gegensicht): Schüler: tief gehen in Hocke; fallen auf Knie, Oberkörper zurück; Becken hochziehen; weiter wie bei Übung 2.
5. Variante: Fallhöhe steigern, d. h. nicht mehr ganz in Hocke gehen.
6. Rollen in Ready-Position (0-G): sobald Skates Surzzone (Matte, Wiese, weiche Unterlage, ...) landen, Sturz einleiten (Knie nach vorne schieben, Oberkörper zurück, Hüfte hoch, weiter wie bei Übung 2).
7. Rollen in Ready-Position (Sturz auf Asphalt selber einleiten): Sturzposition einnehmen, zuerst auf Knie/Schultern gleiten und dann erst auf Ellbogen/Handgelenke fallen.
Metapher: Gleiten wie auf Eisfläche.
→ Ziel: Angstabbau vor Sturz; Vertrauen in Schoner schaffen; Mut zum Fallen; durch das Hochziehen des Beckens ist es möglich, auf den Schonen zu gleiten.

10' 4. Wer rutscht am weitesten?
die Markierung erreicht, mussst du auf die Knie fallen und möglichst weit gleiten (auf richtige Position achten).
Wer gleitet am weitesten?
Bemerkung: Umkleitung auf korrekte Ausrüstung achten.

Arbeitsblatt 4
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

Zeit Hauptteil
5' Skateschritt
Skateschritt 1 Gehen
1. V-Position.
2. Fuss mit Stopper belasten.
3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und vor der Mitte des belasteten Fusses absetzen.
4. Wiederholung von Punkt 1.
5. Skateschritt 2 Rollen
1. V-Position.
2. Fuss mit Stopper belasten.
3. Abstoßen seitwärts über alle Rollen, die Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.
4. Den Abstoßfuss halb-kreisförmig nach vorne bringen und parallel neben dem Gleitsch stellen, Arme schwingen gegengleich.
5. Ganze Bewegung (ab 3.) gegengleich ausführen.
Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.
6. Skateschritt 3 Gleiten
1. V-Position.
2. Fuss mit Stopper belasten.
3. Abstoßen seitwärts über alle Rollen, die Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.
4. Den Abstoßfuss halb-kreisförmig nach vorne bringen und parallel neben dem Gleitsch stellen, Arme schwingen gegengleich.
5. Ganze Bewegung (ab 3.) gegengleich ausführen.
Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.
10' Endform üben
Übung 3: Langes fahren.
Wer braucht im vorwiegenden Abstoßen, um von A nach B zu gelangen?
Übung 4: Würfel-Sprint.
Es stehen sechs verschiedene Distanzen zur Auswahl.
10' Anmendensinn
Häuserfall - du darfst es registriert werden, wenn sie die richtige Voraussetzung für das Bremsen ist.
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

Zeit Hauptteil
30' Bremsen - Heel-Stop und T-Stop
Technikbeschreibung
1. Ready-Position.
2. Scheren mit Bremsbein vorne. Stopper ist auf Höhe der vordersten Rolle des Standbeins.
3. Gewichtverlagerung auf Standbein.
4. Fussgasse des Bremsbeins anheben, bis Bremsklotz Boden berührt.
5. Gesäss absetzen und Ready-Position beibehalten (Je tiefer Gesäss, desto grösser der Druck auf Bremsbein). Metapher: Auf WC absitzen.
T-Stop (nur für Fortgeschrittene)
1. Ready-Position.
2. Scheren. Vordere Rolle des Bremsbeins ist auf Höhe der hintersten Rolle des Standbeins.
Übungsablauf
Heel-Stop
1. Vorzeigen-Nachmachen im Stand.
2. Ganze Bewegung im Fahren vor.
3. Zwischen zwei Linien (Abstand 2-3 m) zum Stehen kommen.
4. Zahlen merken. Mache einen Heel-Stop. Dumme dein Blick immer nach vorne gerichtet ist, zeigst du ein Partner verschiedene Zahlen. Diese mussst du laut aussprechen.
6. Füsse abklappen lassen.
T-Stop (fortgeschritten):
1. Vorzeigen-Nachmachen im Stand.
2. Zu dritt nebeneinander. Alle halten sich an einem Hockey-Stock. Der Mittlere hält den T-Stop.
3. Füsse abklappen lassen.
6. Stopp. Alle fahren durcheinander die Lehrerin (oder ein Schüler) gibt verschiedene Rechenaufgaben, bis das Resultat genau, misst ihr möglichst schnell abhalten. Ist es ungerade, könnt ihr weiterfahren.
4. Welche Bremsart ist am besten? Mit Inhalt auf Markierung losfahren. Nach Markierung Bremsung einleiten. Jedes Mal eine andere Variante. Mit welcher kann ich am schnellsten anhalten. Ichlic ich mich am sichersten?
5. Jaskarten Stapeln. In einer gemeinsamen Endzone liegen Jaskarten. Die Lehrperson wählt Karten aus.
Folge, könnt ihr die Karte mitnehmen, ansonsten misst ihr sie wieder zurücklegen. Dann fahrt ihr zur Gruppe zurück und überlegt an den nächsten Schüler.
Bemerkung: Jede Bremsart hat Vor- und Nachteile. In einer gemeinsamen Endzone liegen Jaskarten. Die Lehrperson wählt Karten aus. Es wird nicht möglich, beide zu gewinnen.

25' Hauptteil
Karreversionen
Technikbeschreibung
1. Start in der Ready-Position.
2. Rollen vor.
3. Scheren.
4. Blick in meine Fahrtrichtung. Gleichwohl dreht sich der Oberkörper zum Karvezentrum.
5. Die Beine bleiben automatisch nach → kurveninneres Bein vorne.
6. Weiterfahren in Ready-Position.
Übungen
1. Vorzeigen-Nachmachen: Du über die Technik für dich allein.
2. Zu zweit: Du fährst los. Auf Zuruf des Partners fährst du eine Kurve.
3. Karreversionen 1: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.
3. Gefahrenquellen: Gleichen, rechte Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
3. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
4. Bei Abfahren: Beherrschung der Lenkingshauptheile ist Voraussetzung. Temporeduktion durch Kurvenfahren.
5. Karreversionen 2: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.
3. Umfahren von Hindernissen
4. Bremsen (T-Stop) und anfahren.
Kopf aufrecht, Blick geradeaus
Oberkörper in leichter Vorlage
Ellbogen angewinkelt, Arme in Seit-Vorhalte
Knie leicht gebeugt
Beine schulterbreit geöffnet
Füsse parallel
Ready-Position
Scherposition
Bemerkung: Durch das Einnehmen der Ready-Position soll der Körperschwerpunkt leicht nach vorne verlagert werden. Somit wird verhindert, dass du in Rücklage gerätst und rückwärts stützt.
Kniebewegungen im Stand ausführen
Beugen Strecken Drehen links Drehen rechts
Abwechslungsweise hoch und tief gehen. Füsse bleiben parallel.
Bemerkung: Jede Bremsart hat Vor- und Nachteile. In einer gemeinsamen Endzone liegen Jaskarten. Die Lehrperson wählt Karten aus. Es wird nicht möglich, beide zu gewinnen.

A Ferramenta de Segurança foi desenvolvida como parte da tese de diploma de professor de ginástica de Reto e Rainer Langenegger em colaboração com a Jugend+Sport

consulte também: SISA Suíça. Encadernação de patinação em linha www.inlineinstruktoren.ch